

SURF, BODYBOARDING, BODYSURF

ANTES DE ENTRAR AL AGUA

- ✓ Evalúa tu aptitud o nivel en relación al estado del mar.
- ✓ Analiza las corrientes y las series de olas (Fig. 1 y 2)
- ✓ ¡Atención! Con periodos largos de olas, la situación de calma puede ser engañosa.
- ✓ Revisa el leash/invento.
- ✓ Surfea en la zona deportiva balizada con banderas de color rojo/azul.
- ✓ Practica el surf donde te sientas seguro/a y acompañado/a.

EN EL AGUA

- ✓ Respeta los códigos del surf y preferencias de ola.
- ✓ Si hay surfistas en tu trayectoria, no cojas la ola.
- ✓ En caso de que un/a surfista se dirija a ti, sumérgete.

SI TIENES PROBLEMAS

- ✓ Siéntate en la tabla, pide ayuda agitando los brazos, socorristas y surfistas acudirán en tu ayuda.
- ✓ No sueltes la tabla, oriéntala hacia la orilla, apóyate en la parte de atrás y dejate llevar por las olas hasta la orilla.

SOCORRO Y AYUDA

- ✓ Si detectas alguien con problemas acércate y ayúdale.



Fig.1 Esquema corriente y forma de escape.

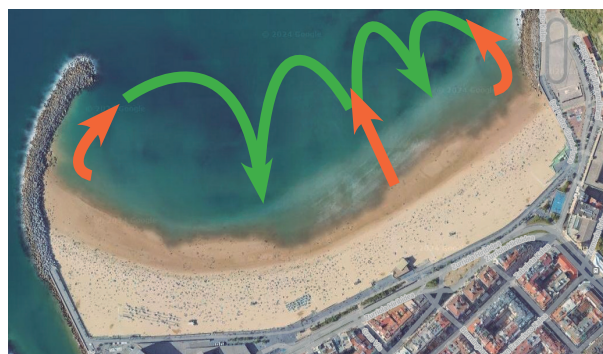


Fig.2 Esquema corrientes principales y habituales en la playa Zurriola.



Corriente



Escape



RIESGOS Y CONSEJOS DE SEGURIDAD EN ACTIVIDADES ACUÁTICAS



EN GENERAL



MAR CANTÁBRICO: METEOROLOGÍA CAMBIANTE

- ✓ Consulta la predicción meteo marítimo-costera.
- ✓ ¡Atención a la galerna! Temporal súbito y violento con viento y oleaje.

ESTADO DE LA MAR: OLEAJE Y CORRIENTES

- Observa las banderas de la playa:



Libre Precaución Prohibido Medusas Z. deportiva

- ✓ Respetar las zonas delimitadas de baño y deportivas.
- ✓ Sigue las indicaciones de socorristas.
- ✓ Observa las olas, identifica las corrientes y los posibles escapes (Fig. 1)
- ✓ ¡Atención especial en la Playa de Zurriola! (Fig. 2)

FAUNA MARINA:

medusas, microalgas, carabelas portuguesas, etc.

- ✓ ¡Precaución! En caso de presencia animal **infórmate** antes de entrar al agua.



EN CASO DE PROBLEMAS

- ✓ Mantén la calma.
- ✓ No te dirijas a las zonas de rocas.
- ✓ Pide **ayuda** agitando los brazos y, en su caso, utiliza el silbato (Fig. 4)
- ✓ Socorristas y surfistas acudirán en tu ayuda.



PADDLE SURF Y PIRAGÜISMO



ANTES DE ENTRAR AL AGUA

- ✓ Ponte chaleco.
- ✓ Utiliza **leash**/invento de pierna y remo.
- ✓ Lleva **silbato**.
- ✓ Si puedes, lleva **teléfono**.

EN CASO DE VIENTO DE TIERRA O SUR

- ✓ Evalúa el **retorno** a tierra.
- ✓ Deja aviso a una persona de tu confianza sobre el recorrido y tiempo de práctica estimado.

NATACIÓN EN EL MAR



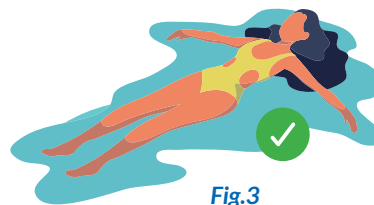
- ✓ La zona de baño balizada es la zona segura para la práctica de la natación.
- ✓ Si decides nadar fuera de la zona de baño balizada, ten en cuenta el **peligro** por la navegación de embarcaciones y **HAZTE VISIBLE**.



- ✓ Usa gorro de alta visibilidad.



- ✓ Utiliza boya de natación.



BAÑO



¡ES MUY PELIGROSO ZAMBULLIRSE DESDE TIERRA!



- ✓ NO te zambullas de cabeza.
- ✓ Respetar la señalización de **prohibido zambullirse**.
- ✓ Comprueba la **profundidad** de agua.
- ✓ ¡Atención a la marea!

NO TE METAS AL AGUA SI:



- ✓ Has consumido **alcohol**, **estupefacientes** o tras comidas copiosas.

PASO ENTRE LAS PLAYAS DE ONDARRETA Y LA CONCHA

- ✓ Evita pasar andando con marea alta u oleaje.



ENTRADA Y SALIDA AL AGUA DESDE LA PLAYA

- ✓ Evalúa la fuerza de la **resaca** o corriente de retorno, te puede arrastrar mar adentro.
- ✓ ¡Atención a las olas orilleras de ruptura **vertical**! Son peligrosas.
- ✓ En estos casos, si dudas, **no entres** al agua.

SI TE ARRASTRA LA CORRIENTE MAR ADENTRO



- ✓ No nades **contra la corriente**, te agotarás.
- ✓ Déjate llevar hasta la **zona neutra/calma**, y/o desplázate hacia los **lados** donde haya olas.
- ✓ Coge las **olas**, te llevarán a la **orilla**.
- ✓ Pide **ayuda** agitando los brazos, socorristas y surfistas acudirán en tu ayuda. (Fig. 4)
- ✓ Adopta la **posición de flotación**: boca arriba, cabeza hacia atrás y abrir brazos y piernas. (Fig. 3)